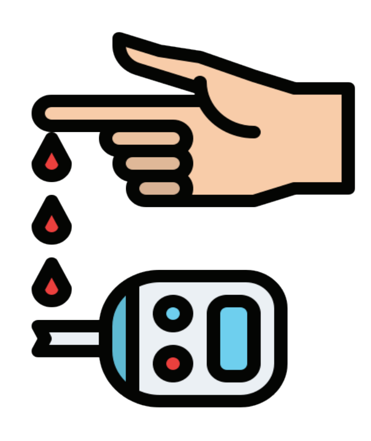
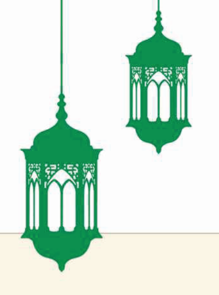






الارشادات الغذائية للمصابين بالسكري خلال شهر رمضان المبارك

قسم التغذية العلاجية



النصائح الغذائية

لا مانع من بدء الإفطار بالتمر، ولكن يُراعى عدم الإكثار منه.

يفضل الإكثار من شرب الماء والسوائل بين وجبتي الإفطار والسحور.

الحرص على تناول وجبة السحور، وتجنب الأطباق الدسمة والمالحة والأطعمة الجاهزة، والحرص على الألياف بطيئة الهضم (مثل: الزبادي والبقوليات) وتأخيرها إلى السحر قبل الصلاة حتى لا ينخفض السكر خلال نهار رمضان.

استبدال القلي بالشواء، والخبز الأبيض بالأسمر.

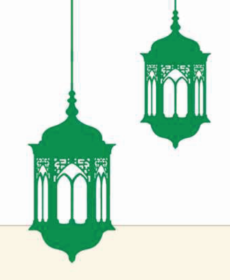
اختصاصي التغذية خير من يفيدك في اختيار بدائل غذائية صحية.

أعراض ارتفاع السكر:

* كثرة التبول.
* العطش.
* التعب والإرهاق.
* زغللة النظر.
* التنميل في الأطراف.
* ظهور رائحة في الفم مثل رائحة الأسيتون (رائحة التفاح).
* فقدان الوعي.

كيفية التعامل مع ارتفاع السكر:

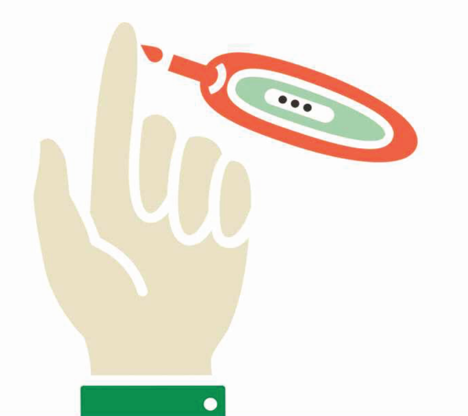
* الإكثار من شرب السوائل.
* الاستلقاء وأخذ قسط من الراحة.
* في حالة استخدام الانسولين يأخذ الجرعة المصححة.



داء السكري

أعراض انخفاض السكر:

* الجوع.
* التعرق.
* برودة ورعشة.
* خفقان في القلب.
* شحوب الوجه.
* فقدان الوعي.



كيفية التعامل مع انخفاض السكر:

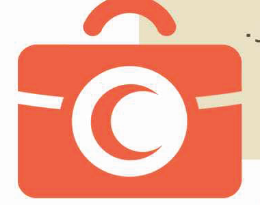
إذا كان مريض السكري فاقدًا وعيه:

يجب إسعافه فورًا عن طريق حقنه بإبرة الجلوكاجون (بالعضل) وعدم محاولة وضع أي سوائل أخرى داخل الفم لتجنب الاختناق، ثم نقله فورًا إلى أقرب مستشفى.

إذا كان مريض السكري في كامل وعيه أو شبه واعٍ

(قاعدة ١٥ - ١٥ - ١٥)

* اشرب ١٥ جرامًا من سائل يحتوي على سكر (مثل: ماء وسكر أو عصير تفاح).
* بعد ١٥ دقيقة قم بتحليل السكر.
* إذا كان لايزال منخفضًا، فقدّم له ١٥ جرامًا أخرى من شراب يحتوي على السكر.
* أما إذا وصل إلى المعدل الطبيعي، فحافظ على هذا المستوى عن طريق تقديم ١٥ جرامًا من وجبة خفيفة (مثل: كوب حليب أو قطعة خبز).







لاتمارس الرياضة في نهار رمضان
تجنبًا لانخفاض السكر في الدم.